

MERKUR<sup>e</sup>  
Gesundes Essen für alle!



## Wels mit Orangensauce

roten Rüben und Brokkoli



30-40min



4 Personen

Dieses Rezept wurde vom Koch Konstantin Fillipou in Partnerschaft mit Merkur Österreich nur für euch kreiert: Heute wird es besonders fein in deiner Küche! Frisches Welsfilet, buntes Gemüse und eine fruchtige Orangensauce sind Komponenten dieses gesunden und farbenfrohen Low-Carb Gerichts! Wels steckt voller gesunder Omega 3 Fettsäuren, rote Rüben sind besonders reich an Eisen und Brokkoli stär...

## Was du von uns bekommst

- Kremser Senf <sup>10</sup>
- Senfkörner <sup>10</sup>
- Orange
- rote Rüben
- frisches Welsfilet <sup>4</sup>
- Brokkoli

## Was du zu Hause benötigst

- Butter <sup>7</sup>
- Olivenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Weizenmehl <sup>1</sup>

## Küchenutensilien

- Alufolie
- Backblech
- Backrohr mit Umluftfunktion
- große Pfanne
- kleiner Kochtopf

Vergiss nicht, dein Gemüse nochmal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

### Allergene

Gluten (1), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 535.0kcal, Fett 25.0g, Eiweiß 34.1g, Kohlenhydrate 35.6g



### 1. Gemüse vorbereiten

Das Backrohr auf 200°C Umluft vorheizen. **Rote Rüben** in feine Spalten schneiden. **Brokkoli** mit den Händen in Röschen teilen.



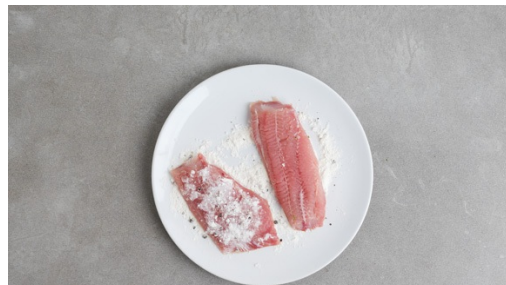
### 2. Gemüse garen

**Rote Rüben** mit 1-2EL Olivenöl auf einem mit Alufolie belegtem Backblech verteilen und ca. 10-15Min. auf mittlerer Schiene garen. **Brokkoli** in einer Schüssel mit 1EL Olivenöl und etwas Salz und Pfeffer vermengen. Nach den 10-15Min. den **Brokkoli** mit zu den **Rüben** auf das Backblech geben und weitere ca. 10-15Min. fertig backen.



### 3. Orangensauce zubereiten

Inzwischen **Orangen** entsaften. 3EL Butter in einem kleinen Topf zerlassen und die **Senfkörner** begeben. Den **Orangensaft** zugießen, aufkochen und bei mittlerer Hitze den **Senf** zugeben. Anschließend mit einem Kochlöffel zu einer glatten, homogenen Masse rühren und beiseitestellen.



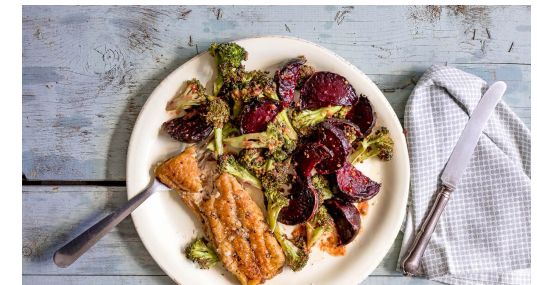
### 4. Fisch in Mehl wenden

Die **Welsfilets** trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. **Fisch** in 4EL Mehl wenden, überschüssiges Mehl abklopfen.



### 5. Fisch garen

Eine große Pfanne mit 2-3EL Olivenöl auf mittelhohe bis hohe Hitze aufheizen. Sobald die Pfanne heiß ist, die **Filets** darin von jeder Seite ca. 1-2Min. braten.



### 6. Fertigstellen

**Gemüse** mit der **Orangesauce** vermengen und mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken. Das **Gemüse** auf Tellern verteilen, den **Fisch** darauf anrichten und genießen.